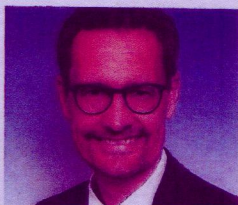


Grenzen setzen im Ehrenamt

Im beruflichen wie im privaten Alltag werden wir häufig mit den Wünschen, Bitten, Anliegen anderer konfrontiert. In der Regel kommen wir gut damit klar, freuen uns wenn wir helfen können, oder geben klar zu erkennen, wenn etwas dagegen spricht. Manchmal aber geben wir nach, obwohl wir innerlich einen Widerstand spüren. Dann ärgern wir uns über uns selbst, weil wir keine Grenze gesetzt haben und nun die Folgen (er)tragen müssen. Die Fähigkeit, Grenzen zu setzen, ist eine persönliche Kernkompetenz. Wir brauchen sie, um unsere eigenen Ressourcen zu schonen und uns von den Begehrlichkeiten anderer abzugrenzen. Wie Sie sich wirksam abgrenzen, darum geht es in diesem Vortrag. Zum einen gehen wir der Frage nach, was uns veranlasst, im Zweifel lieber nachzugeben. Zum anderen lernen Sie, wie Sie einen innerlich gespürten Widerstand auch nach außen klar und zugleich beziehungerhaltend vertreten.




Stephan Pilzecker
Dipl.-Betriebswirt (FH),
Systemischer Coach,
Kommunikationstrainer

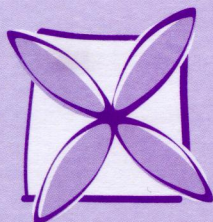
Montag, 20.05.2019

19:00 Uhr

**Pfarrheim St. Bernhard, Konferenzraum,
St.-Bernhard-Str. 2, Fürstenfeldbruck**

Anmeldung bis 13.05.2019 bei Brucker Forum e. V., 08141 44994,
info@brucker-forum.de, www.brucker-forum.de

In Kooperation mit der  Caritas
Mitgliedsorganisation



**Brucker
Forum** e.V.
Katholische Erwachsenenbildung